



Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer

Jane Lordson

[Download now](#)

[Read Online](#) ➞

Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer

Jane Lordson

Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer Jane Lordson

Para reducir el riesgo de tener cualquier forma de cáncer, no busque más allá de su entorno inmediato. Todo lo que necesita está presente en los alimentos a base de plantas para sus fitonutrientes y otros compuestos especiales

Un estudio ha demostrado que el 30-40% de los cánceres están directamente asociados a la mala alimentación y factores relacionados, Un informe publicado por el Fondo Mundial de Investigación del Cáncer del Reino Unido. Concluyó que "no hay mejor momento que ahora para incorporar los alimentos más poderosos de la lucha contra el cáncer en la dieta diaria".

Algunos alimentos naturales, frutas y verduras como brócoli, jalapeños, coliflor, bayas de Goji, coles de Bruselas, berro, col y muchos más han sido identificados por sus efectos anticancerígenos.

La mayoría de estos alimentos son una excelente fuente de las vitaminas antioxidantes A y C, así como la vitamina K, un micronutriente esencial para muchas otras funciones de salud.

La creciente evidencia ha demostrado que los alimentos que comemos diariamente tienen un gran impacto en la guerra contra el cáncer. Mientras los investigadores continúan esforzándose en derrotar al cáncer, muchos han comenzado a cambiar la atención a lo que podría ser el arma más prometedora hasta la fecha: la dieta. En palabras del investigador del Instituto Nacional del Cáncer "la manera menos costosa y más sencilla de reducir el riesgo de cáncer es simplemente comer una dieta saludable"

La mayoría de los nutricionistas acordaron una dieta predominantemente basada en plantas, cuando se trata de una dieta rica en sustancias contra el cáncer. Dos tercios de los alimentos vegetales en su plato, es adecuado para evitar el exceso de alimentos altamente saturados grasos altos en grasas saturadas. Este simple consejo podría significar un cambio importante en la dieta de muchas personas.

Es posible que desee comenzar con algunas de las sustancias de los alimentos enumerados en este libro, todos los cuales muestran una gran promesa como agentes contra el cáncer.

Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer Details

Date : Published August 1st 2017

ISBN :

Author : Jane Lordson

Format : Kindle Edition

Genre :



[Download Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el c ...pdf](#)



[Read Online Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el ...pdf](#)

Download and Read Free Online Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer Jane

From Reader Review Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer for online ebook

Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Alimentos que combaten el cáncer: La verdad sobre el cáncer Jane Lordson books to read online.